

2019年冬号

No.231 2019年1月7日発行

ストレス&ヘルスケア Stress & Health Care

特集

スマホと健康：依存から活用へ

スマートフォンの利用と若年層の人間関係 筑波大学 土井 隆義

Contents

- 4 スマホ依存スケール
- 5 スマホで運動習慣を
- 6 画像転送システム、白井診療所、セミナー報告
- 7 ストレスに強くなるライフスタイル

現代社会においてスマートフォン（スマホ）は本来の携帯電話の機能を超えて、今や何でも出来てしまう万能機能を獲得したようにも思える反面、特に若年層でのスマホに対する依存は今や重要な社会問題となっています。本号ではスマホとうまく付き合い、健康的に上手に使う方法についてご紹介致します。



公益
財団法人

パブリックヘルスリサーチセンター
Public Health Research Foundation

特集

スマートフォンの利用と若年層の人間関係 ～増加するネット依存の背景にあるもの～

筑波大学人文社会系 教授 土井 隆義

仮想現実から拡張現実へ

拡張現実という言葉をご存じでしょうか。リアルな日常世界とは別物として人工的に構築された世界が仮想現実であるのに対して、人工的な情報環境でリアルな日常世界を補強したものが拡張現実です。前者は日常世界の外部にあるものですが、後者は日常世界を改変していくものです。ネットに関していえば、オンラインゲームの多くが仮想現実の世界であるのに対して、GPSと連動した地図アプリやSNSは拡張現実の世界です。

このような相違を考慮すれば、ネットへの接続機器であるスマホの利用形態も、仮想現実への接続と拡張現実への接続の2つのタイプに分類され、両者は区別して考えるべきものであることが分かります。数年前に大流行したポケモンGOのように両者を融合させたものもありますが、概念的には両者を区別すべきです。昨今は前者より後者の比重が増していることにも目を向けるべきです。そのほうが問題の所在とその背景、したがってその対策も見誤らずにすむからです。

近年は若年層のネット依存が社会問題となっていますが、ゲームや創作動画などコンテンツ系への依存の多くが仮想現実への耽溺から生じているのに対して、コミュニケーションアプリやSNSなどつながり系への依存の多くは拡張現実への執着から生じています。多人数で同時に参戦するオンラインゲームのようにコンテンツ系とつながり系の両方の特徴を備えたものもありますし、日常動画や写真の投稿共有アプリのように表面上はコンテンツ系でありながら実質的には拡張現実となっているものもありますが、依存に陥る機序は両者で違うことに留意する必要があります。

つながり系のネット依存

一般に、自分の意志では止めることができずに日常生活に支障をきたしてしまう場合、その状態を依存と呼びます。ギャンブル依存にせよ、薬物依存にせよ、いったん依存に陥るとなかなか抜け出せないのは、その最中に脳内で快楽物質のドーパミンが分泌されるからだといわれています。ネット依存についても、コンテンツ系の多くはおそらく同じメカニズムで説明できるでしょう。現実世界より仮想現実のほうがはるかに刺激的で楽しいから止められないのです。

しかし、もう一方のつながり系についてはその機序がまったく違います。楽しくて止められないケースもないわけではありませんが、むしろ不安が高じて止められない場合がほとんどだからです。たとえば、LINEで友人と交流する若者たちは、それを始めた当初は確かに楽しくて仕方ないことでしょう。しかし、やがて3か月、半年と経ち、「LINE疲れ」と呼ばれるように常時接続の状態に疲弊しはじめても、その頃にはもう止めることができません。なぜなら、そこから抜けるとリアルな交友関係からも外されかねないからです。

このように、自分の意志では止められないから日常生活に支障をきたしてしまうのが仮想現実へのネット依存であるのに対して、自分の意志だけで勝手に止めると日常生活に支障をきたしてしまうからこそ止められないのが拡張現実へのネット依存です。前者は薬物依存などその他の多くの依存と同様の機序に基づいていますが、後者はむしろ正反対の機序から生じているといえます。

仲間関係を維持する装置

スマホは、パソコンと同じくネットへの接続装置の一種ですが、日常的に携帯するモバイル機器という特

徴を備えているため、その利用形態はコンテンツ系よりつながり系のほうが多くなります。若年層においてはなおさらそうで、その利用者数も利用時間も後者に大きく偏っています。したがって、スマホによるネット依存もまた後者の比重が高くなります。治療の対象となるほど深刻なネット依存は前者に多いため、そちらに目が向けられやすいのですが、浅くではありながらも広範囲に浸透しているのはむしろ後者のほうなのです。

NPO法人「子どもとメディア」が小中高生を対象に2012年に実施した調査によれば、スマホの利用時間は年齢が上昇するにつれて増えていきますが、その増加傾向は一様でなく、13歳と16歳に突出した山が見られます。前者は「中学デビュー」の年齢に当たり、後者は「高校デビュー」の年齢に当たります。まだ学校での人間関係が固まっておらず流動的なため、友人獲得競争のためにスマホが駆使されているのです。そして関係が安定してくるといったん利用時間が減少し、また次第に増加していくという繰り返しのようです。

私たち大人は、リアルな世界での人間関係が満たされていない若者たちがネットに耽溺していくのだらうと想像しがちです。しかし実際には逆で、多くの若者たちはリアルな人間関係を円滑に営むためにネットを駆使しており、そのツールだからこそスマホを一時も手放すことができないのです。このように、つながり系の依存の多くは現実からの逃避などではなく、むしろ逆に現実への過剰な執着から生じていると考えるべきです。

リアルな日常世界の反映

今日、若者たちがネット上でつながっている相手のほとんどは、学校などでリアルな生活を共にしている仲間です。もちろん、リアルな友人関係に恵まれなかったり、そこに不全感を抱く若者たちが、それを代替してくれる新しい相手をスマホの向こうに求めるケースもないわけではありません。同じく社会問題となってきた出会い系サイトやSNSを介した事件に巻き込まれた若者には、確かにそのような事情を抱えたケースが多く見受けられます。しかし、近年の調査データを見るかぎり、見知らぬ他者とネットを通じて親しくなったことのある若

者は、じつは減少しているのが現実の趨勢なのです。

今日の若年層の多くは、新しい人びとと出会うためではなく、日常の仲間との関係維持のためにこそ、スマホを積極的に活用しています。新しい世界へと視野を拓いていくための装置というよりも、仲間内で狭く閉じた世界に安住するための装置としての面が強くなっているのです。リアルな日常それ自体がそのような傾向を強めており、労力と時間のほとんどをその世界の維持に費やしているからです。ネットはその投影にすぎません。そこに見知らぬ相手を探す場合ですら、それだけ自己の承認欲求が強いことの反映であり、だからこそリアルな人間関係の代替をネットの中に求めているのです。

依存の多くには、日常の苦しさからの逃避という側面もあります。ギャンブル依存も薬物依存もそうです。同様の観点から眺めれば、コンテンツ系のネット依存にもつながり系のネット依存と同根の問題が潜んでいることに気づきます。どちらの背後にも日常の人間関係への過剰な不安があり、それが一方では逃避へと、他方では執着へと、若者たちを駆り立てているからです。そして、その不安を少しでも解消しようと日々の関係を狭く閉じてしまうことが、皮肉にもさらにその不安を煽っていく結果となっています。そのごく狭い世界にしか自分の居場所がないと感じて、そこへの依存をますます強めているのです。

このように、若年層のスマホ利用に関わる問題の多くは、とりわけ人間関係に根差したその問題の多くは、ネットという世界の特性に由来する問題というよりも、それを利用する者のリアルな心性に由来する問題だといえます。したがって、この問題を解決するために有効な糸口も、おそらくネットの中に求められるべきものではありません。まずはリアルな人間関係のあり方そのものを変えていかなければならないはずなのです。



●筆者略歴

土井 隆義（どいたかよし）
大阪大学大学院博士後期課程中退。筑波大学講師を経て2005年より現職。著書に『つながりを煽られる子どもたち』岩波ブックレット、『キャラ化する／される子どもたち』岩波ブックレット、『友だち地獄』ちくま新書など。

大変便利なスマートフォンですが、気がつくと1日中手にしていたということはありませんか？次の10の質問に答えて、あなたの使い方を見直しましょう。

合計点が31点以上になった方は「スマートフォンへの依存の疑いがある」と考えられます。

スマートフォン依存スケール（短縮版）

	まったく違う	違う	どちらかという と違う	どちらか という と その通り	その通り	まったく その通り
スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない。	1	2	3	4	5	6
スマホ使用のため、（クラスで）課題にとりくんだり、仕事や勉強をしているときに、集中できない。	1	2	3	4	5	6
スマホを使っていると、手首や首のうしろに痛みを感じる。	1	2	3	4	5	6
スマホがないと我慢できなくなると思う。	1	2	3	4	5	6
スマホを手にしていないと、イライラしたり、怒りっぽくなる。	1	2	3	4	5	6
スマホを使っていないときでも、スマホのことを考えている。	1	2	3	4	5	6
スマホが毎日の生活にひどく悪影響を及ぼしていても、スマホを使い続けると思う。	1	2	3	4	5	6
TwitterやFacebookでほかの人とのやりとりを見逃さないために、スマホをたえずチェックする。	1	2	3	4	5	6
（使う前に）意図していたよりもスマホを長時間使ってしまう。	1	2	3	4	5	6
まわりの人が、自分に対してスマホを使いすぎていると言う。	1	2	3	4	5	6

Kwon Mら, PLoS ONE, 2013（邦訳：久里浜医療センター）

気をつけて！スマートフォンの危険な使い方



歩きスマホ・ながらスマホ

歩きながら／自転車に乗りながらスマートフォンを使用する人に取り返しのつかない事故がおきています。注意が散漫になる歩きスマホ、ながらスマホは、被害者にも加害者にもなる危険な行為です。



課金・購入

目に見えないお金のやりとりで金銭感覚がマヒしていませんか？その買い物は本当に必要なものでしょうか。

個人情報の流出

氏名や職場、位置情報や顔写真などを不用意に送信していませんか？本人の承諾なく、集合写真などを他の人に送っていませんか？悪意はなくても、トラブルが生じることがあります。

あなたのスマホで運動習慣をバックアップ

運動は、生活習慣病の予防、ストレス解消に役に立つことが知られていますが、運動習慣を持つことは難しいものです。スマートフォンの機能や関連のアプリ、インターネットで得られる情報は、運動の継続の助けとなる強力なツールです。あなたのスマホを使って、楽しみながら運動を習慣にしてみませんか？

●運動を始めよう 開始時間を予約

運動をしたいと思っていてもなかなか実行に移せない方は、運動時間を予約してみませんか？無理なく運動を始めることのできる曜日、時間をあなたのスマホに登録してみましょう。

カレンダー

スマホにはじめから搭載されているカレンダー機能の他に、便利なアプリがあります。

●運動の方法やコツを知る 動画・web ページでチェック

楽しみながらできる運動、体力アップに効果的な運動など、目的に応じた運動を試してみたいものです。インターネットにはたくさんの情報が提供されています。

◇とにかく何かを始めたい

ストレッチ、筋トレ、ウォーキングなど

◇体力をつけたい

ジョギング、水泳、サイクリングなど

動画・情報web ページ

たくさんの動画が公開されています。NHKはおなじみのラジオ体操の他、ダンスや筋力トレーニングの動画を公開しています。転倒予防、腰痛予防のための運動などは、信頼できる学会や病院などが情報提供しています。

2018年春号「10歳若返る！『インターバル速歩』」もご覧ください。https://www.phrf.jp/ssl/publication/pdf_s_news/care2018_spr.pdf

●運動をつづけたくなる工夫 強さや時間を測る、記録する

運動記録をつけましょう。スマホに搭載されたタイマーや距離を記録する機能が活用できます。運動内容だけでなく、その日の体重、体調、気分、天気や食べたものの写真はいかがでしょうか。これらの記録が運動をつづけたという事実の証拠になり、自信につながるでしょう。記録しやすいアプリを利用するのもよいでしょう。

生活習慣病を減らす1日の歩数は
男性が9,000歩、女性が8,000歩と
されています。



メモ帳・カレンダー・写真

歩数・活動量

スマホに搭載されたアプリの他に使いやすいアプリがあります。

地図アプリ

運動するルートや距離を調べることができます。歩いた距離によってポイントを得たり、バーチャルに旅をしたりするアプリも楽しいですね。

音楽

運動前の音楽は気持ちを盛り上げます。

●医療機器としてのスマートフォンアプリ

スマートフォンの携帯性と通信機能を生かした治療の臨床試験が始まっています。2020年の保険適用を目指し、不眠症とうつ病には心理学的なアプローチ（認知行動療法）による治療を提供するアプリが、糖尿病、禁煙、高血圧症の治療には行動記録とカウンセリングを組み合わせたアプリの効果が研究されています。

治療アプリ 2014年施行の医薬品医療機器法ではソフトも医療機器として認められるようになりました。臨床試験（治験）による医学的データを示して承認を得られれば、保険適用を受けることができます。対象疾患は生活習慣病や依存症が多く、医師の目の届かない場所での指導や服薬管理ツールなどがあります。

健診業界初

胸部レントゲン車に画像転送システムを搭載

1. 判定までの時間を短縮

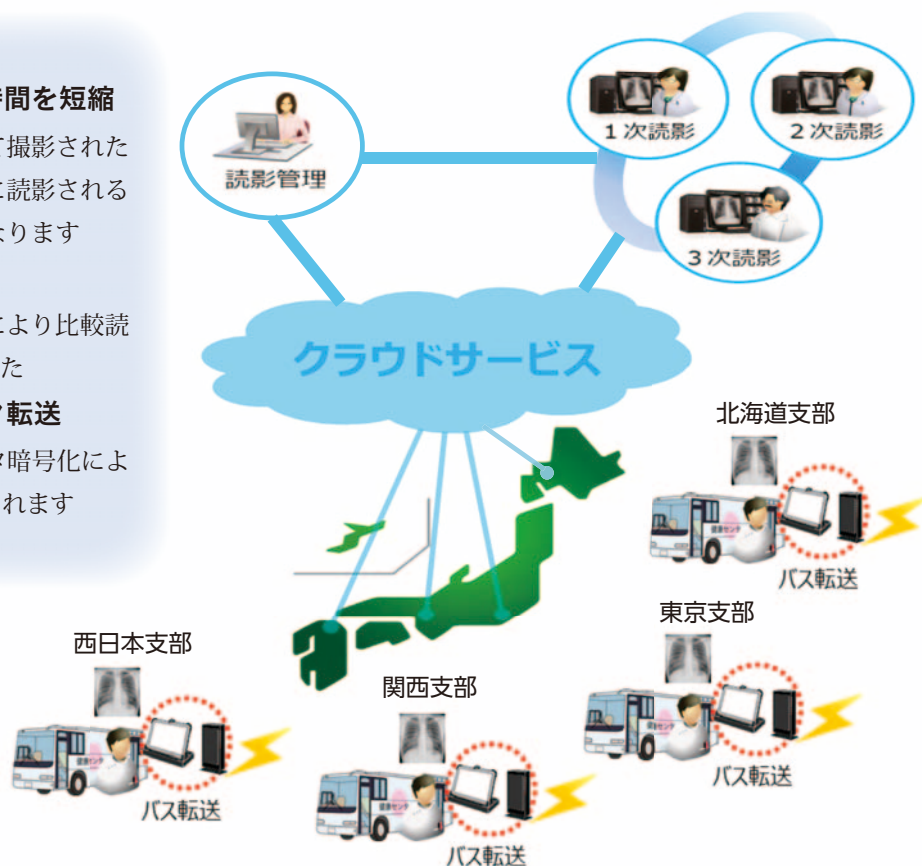
各地の検診車にて撮影されたデータが専門医師に読影されるまでの時間が短くなります

2. 精度の向上

自動マッチングにより比較読影が容易となりました

3. 安全なデータ転送

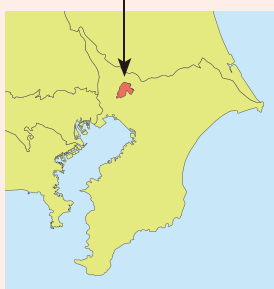
VPN回線、データ暗号化により個人情報が保護されます

しろい
白井診療所

白井診療所は、東京都心から約1時間、千葉県の北西部に位置し、1996年（平成8年）4月に開設して約20年以上にわたり、白井市住民の皆様の健康診断、がん検診、また市立の小中学校の児童、生徒の皆様の検診を中心に近隣の市町村、企業の健康診断を巡回健診で実施しています。

白井市住民検診においては、白井市役所と連携、協力し受診率向上を目指し様々な活動をおこなっています。

千葉県白井市



関連情報
健康診査 約6,300名
がん検診 約18,500名

開催報告 健康増進セミナー

産業保健に関わる最近のトピックを学ぶ健康増進セミナーを9月、10月、全国4支部（札幌・東京・大阪・福岡）にて開催いたしました。ストレスチェック制度3年目を迎え、結果活用が課題となるなか、今年は「セルフケア支援」と「職場環境改善」の進め方をテーマに、島津明人教授（北里大学）、小田切優子先生（東京医科大学）、原雄二郎先生（産業医・精神科医）よりご講演いただき、多くの方にご参加いただきました。



3. 心と筋肉の緊張をほぐす“筋弛緩法”

ふつうに生活していても、肩がこったり、腰が痛くなったりすることがありませんか？ストレスがたまっているときは、知らず知らずのうちに全身の筋肉が緊張し、部位によってはこりや痛みを感じるようになります。“筋弛緩法”は、「人間は、体が緊張しているためにストレスを感じる」という仮説に立ち、筋肉を弛緩させることができれば、脳の緊張も抑えられ、ストレスも減るという考えに基づいて開発されたものです。筋肉は、一度力を入れて緊張させ、ゆるめると、さらに力がゆるみます。筋弛緩法をマスターすると、生活の中での緊張にもすぐ気づけるようになり、心身のストレスを除くために役立ちます。

腕から肩のリラックス

(→は力を入れる方向、は力を入れる部位)



首のリラックス



次のことに注意して、練習してください。

- ①機会を見つけては、繰り返して練習する。
- ②1回の練習時間は5～10分。
- ③力を入れるときは、最大力の70～80%程度にする。
- ④力を入れて5～8秒はその力を維持する。その後、すーっと力を抜く。
- ⑤力を抜いている時間は10秒以内にする。
- ⑥力を入れたときとゆるめたときの筋肉の感覚の違いを十分に味わう。

エドモンド・ジェイコブソン (Edmund Jacobson) が開発した漸進的筋弛緩法は、よく知られたリラクセーション技法です。筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことにより身体のリラックスを導く方法です。

監修：村上正人（国際医療福祉大学教授・山王病院心療内科部長）

当法人ホームページ「ストレスについて知ろう」には「腰のリラックス」、「足のリラックス」も掲載しています。URL:https://www.phrf.jp/ssl/stress/learn/life_style_04.html



臨床でご活躍の先生方をお招きし、毎日を生き生きと過ごすために役立つ「認知行動療法」、「働き方」、「回復力」についてお話いただきます。みなさまのご参加をお待ちしております。

日時

2019年3月17日（日）

13:00～17:00（受付 12:30より）

場所：早稲田大学 小野記念講堂

申込：WebまたはFAX（03-5287-5072）



プログラム：

コーディネーター 山本晴義先生（横浜労災病院）

講演1 うつ病予防に活用する認知行動療法のエッセンス
鈴木伸一先生（早稲田大学）講演2 健康でいきいきと働くために
島津明人先生（北里大学）講演3 ストレスからの回復力
海原純子先生（日本医科大学）

パネルディスカッション

お問い合わせはストレス科学研究所（03-5287-5168）まで



お問い合わせ

健康診断サービス

北海道支部 ☎011-261-2000（代表）

東京支部 ☎03-3251-3881（代表）

関西支部 ☎06-6539-1111（代表）

西日本支部 ☎092-286-9619（代表）

メンタルヘルスサービス

事業開発部 ストレス健康企画チーム

産業医サービス

産業医事業グループ

ネットワーク健診サービス

事業推進部 ネットワーク健診チーム

☎03-3251-3877（代表）



表紙写真紹介

・「九十九里の初日の出」

竹原 勇（健康増進センター健康増進事業本部情報管理部）

新連載予告

レシピ記事復活

職員アンケートでも要望の高いレシピ記事連載開始の準備をしています。ストレス科学研究所らしいご提案となるよう、「ストレスに克つ」をテーマに、朝食メニューの掲載を予定しています。朝食を摂る生活習慣はストレスに強くなる第一歩。ストレスに強い栄養素に配慮した、手軽な朝食を管理栄養士がご提案いたします。4月発行の春号をお楽しみに。



編集発行：公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL 03-5287-5168/FAX 03-5287-5072 <https://phrf.jp>